

如果确实发生跌倒?

你必须保持一个报警电话或地板上有警钟,并戴上911的报警手链。

如果您因会跌倒而无法到达更高的地方,这将使你更容易得到帮助。如果在听到范围之内,你应该考虑穿着哨子。另外,还可以让别人每天查看一次,看看您是否需要帮助。

如果当你独自一人的时候跌倒,请按照下列步骤重新站起来:

1. 躺在你的背部
2. 摆动自己到你躺在你一边的身边
3. 用你的双手,进入坐姿。
4. 慢慢地爬行到最近的物件,可以支持你的体重。
5. 把你的手放置在家具或椅子的座位上,并把它们分开。
6. 把你最好的腿了,这样你的膝盖接近胸部。
7. 用你的脚及你的手把自己推至站立起来。

此信息不應被作為醫療方案,也不能替代你醫生的建議
帕金森教育計劃
鼓勵以教育為目的複制。
請勿更改的本文件內容和作者的信息。

This information should not be used as a substitute for the medical care and advice of your physician
Copyright © 2008
Parkinson's education program
Copying for the educational purposes is encouraged.
It is not permitted to make changes to the written content of this document and author's information.



Abdul Qayyum Rana
醫學博士, FRCPC會員, 神經科專家
東多倫多帕金森診所

2863 Ellesmere Rd, Suite 404
Scarborough, Ontario, Canada
Phone: 416-724-9850
Fax: 416-724-1985

www.parkinsonseducation.org

有關帕金森氏症和預防跌倒的常見問題

東多倫多帕金森疾病門診
神經科專家A, Q, Rana, 博士 (FRCPC會員)

Dr. Abdul Qayyum Rana. MD. FRCPC
World Parkinson's Education Program

六
中文

6

Fall Prevention
Chinese Traditional

帕金森和跌倒有什麼關係？

大約有三分之二的帕金森症病患者可能會有跌倒的問題。受損的平衡能力，下屈的姿勢，僵硬身體，減弱的視力，和肌肉無力的症狀，都可能使其容易跌倒。另一個原因可能是服用藥物引起，如抗抑鬱，安眠和抗高血壓等治療各種其他病症的藥物。

跌倒的後果是什麼？

跌倒可能會導致身體受傷，如擦傷，割傷，骨折和腦震盪。這些傷害不僅妨礙控制帕金森症狀，還削減患者的獨立性而導致喪失信心和引起抑鬱症。

如何防止在家裡跌倒？

為了防止跌倒，重要的是要確保你的家是安全的。你居住的地方應有足夠的照明，以讓你可以輕鬆地在夜間行走。你也可以安裝夜間燈，在需要時可以引導你到浴室。如果你有任何鬆散的小地毯，應該把它鋪平。你也可以把它移走，取用從一面牆到另一面牆的整塊地毯，避免引起地面凹凸不平。當跌倒時地毯可以起到緩衝的作用。如果你有安裝木地板，不要打蠟。此外，地板上不應有任何鬆動的物體而讓你絆倒。同樣，寵物如貓，狗可能會躺在地上導致跌倒。如果你住在一所獨立房子，請確保你的行人道處於良好狀態。

你的傢俱應該很結實，足以承擔你的體重，這樣當你失去平衡因此它可以支撐你。此外，避免有玻璃面的家具，因為它們可能會很危險。家具不應移動頻繁，這樣你將熟悉你的環境，在緊急情況下將能夠找到地方扶持。

你應該考慮在走廊和浴室安裝扶手。扶手在樓梯左右兩方也非常有用。您可能還需要用油漆來標記樓梯的開始和結束。在家庭與多層次的，你應該有一個電話在每個級別，並在扶手的開頭和結尾用油漆做個標記。如果你的房子是多層的，你應該在每層都有一個電話。無線電話也可能非常有幫助。不要鎖住浴室的門。使用防滑浴缸，浴缸板凳，淋浴；坐著更衣和脫衣。防滑膠條也非常有效，可以把它用在浴缸或淋浴內。

此外，職業治療師的“家庭安全評估”，可以就如何使你的家庭保持安全給你進一步的諮詢意見。

如何改善病人的平衡能力？

如果你有一個很好的平衡，就可以防止跌倒。你應該確保你的鞋形良好而且舒適。好的鞋應該為你提供良好的支持而且合腳。避免穿高跟鞋。行走時你應該盡量不要做其他的事情。當患有帕金森疾病時，你的自然條件反射會降低，因此，當你嘗試一次完成多個任務時就可能失去平衡。

在任何時候都保持一隻手空著，這將讓你迅速地找到支撐點。此外，避免雙手都攜帶物品。如果你站著，你應該盡量使你的兩腳分開並保持於肩寬相等的距離。當雙腳併攏時你很容易因失去平衡而跌倒。保持你室外的階梯清潔，及沒有結冰。